

Abdruck aus:

Gaby Moskau, Gerd F. Müller (Hrsg.): Virginia Satir, Wege zum Wachstum.

Ein Handbuch für die therapeutische Arbeit mit Einzelnen, Paaren, Familien und Gruppen.

Paderborn: Junfermann-Verlag (1992 ff., 3. Auflage vergriffen)

Virginia Satirs Familienrekonstruktion: Ein Spiegel ihrer Persönlichkeit

William F. Nerin

Familienrekonstruktion ist ein therapeutischer Prozeß, der im Zeitraum nur eines einzigen Tages eine Wirkung hat, wie ich sie bei keiner anderen Methode erlebt habe. Zwei kurze Beispiele sollen das veranschaulichen. Ein 35jähriger Mann, der sich seit zwei Jahren in Therapie befand, kam in eine meiner Familienrekonstruktionsgruppen, um Probleme, die er mit seiner Herkunftsfamilie hatte, zu bearbeiten. Nachdem er als Beobachter erlebt hatte, in welchem Maße eine solche Gruppenarbeit Gefühle in der Tiefe der Seele aufrührt, lehnte er es nicht nur ab, selbst an einer Familienrekonstruktion teilzunehmen, sondern weigerte sich sogar, die vorbereitenden Arbeiten für ein solches Projekt zu erledigen, wie zum Beispiel einen Stammbaum seiner Herkunftsfamilie und der väterlichen und mütterlichen Familien zu erstellen*. Ein Jahr später nahm er an einer anderen Gruppe teil und weigerte sich erneut, seine eigene Rekonstruktion durchzuführen. Ein derartiges Erlebnis hatte für ihn einen bedrohlichen Charakter.

Die andere Geschichte betrifft Andrea. Sie hatte seit dreißig Jahren eine derart schlechte Beziehung zu ihrer Mutter, daß sie sich vor jedem Muttertag fürchtete. Telefongespräche mit ihr waren eine enorme Belastung für sie. Andrea fühlte sich ständig von ihrer Mutter kritisiert, unterdrückt und abgelehnt und sie hatte jahrelang alles getan, um von ihrer Mutter anerkannt und akzeptiert zu werden. Dann führte ich Andrea durch ihre Familienrekonstruktion und seitdem lebt sie mit ihrer Mutter in Frieden, weil sie an diesem Tag die Dynamik der Familie ihrer Mutter erkannt hat. Zum erstenmal wurde Andrea klar, wie unsicher sich ihre Mutter ihr ganzes Leben lang gefühlt hat und wie schnell sie sich bedroht fühlte.

Andrea erkannte, daß ihre Mutter gelernt hatte, ihre Unsicherheit zu kompensieren, indem sie ständig alle Aspekte ihres Lebens und des Lebens ihrer Kinder unter Kontrolle hatte. Andrea erkannte das nicht nur, sondern spürte in sich, wie sehr ihre Mutter darunter litt, denn sie konnte sich jetzt mit ihr identifizieren. Dieses bewegende Erlebnis rührte Andrea während der Rekonstruktion zu Tränen. Sie umarmte zum Schluß die Frau, die die Rolle ihrer Mutter gespielt hatte und sie dazu gebracht hatte, ihre Mutter zu verstehen, sie zu akzeptieren und Mitgefühl mit ihr zu haben. Diese Einstellung verfestigte sich so sehr, daß Andrea bis zum heutigen Tag mit ihrer Mutter in Frieden lebt.

Virginia Satir entwickelte die Familienrekonstruktion Ende der 60er Jahre. Ich glaube, daß dieser Prozeß der Inbegriff ihrer Arbeit und der Ausdruck ihres schöpferischen Geistes ist. Je länger ich mit dieser Methode arbeite, um so klarer erkenne ich, daß sich Satirs gesamte Philosophie und ihre Methoden in diesem Entwicklungsprozeß ausdrücken. Familienrekonstruktion ist eine Mischung aus Psychodrama, Gestalttherapie, Skulpturtechnik, verändertem Bewußtheitszustand (Trance) und Fantasie - alles im Rahmen der Familien-Systemtheorie und eingebettet in liebevolle Hinwendung zu anderen Menschen. Da die Familienrekonstruktion Virginia Satirs Gedanken verkörpert, wird man an einem solchen Tag auch mit ihrem Geist und mit ihrer persönlichen Philosophie konfrontiert. In diesem Sinne ist die Familienrekonstruktion ein Spiegel ihrer Persönlichkeit.

Ich möchte zunächst eine kurze Beschreibung dieser Methode geben und dann ihre Ziele und die ihr zugrundeliegende Theorie definieren.

An einer Familienrekonstruktion nehmen 10 bis 20 Leute teil. Die Person, die ihre Familie rekonstruiert, nenne ich „Entdecker/in“ (Virginia nannte diese Person „Star“). Er /sie sucht sich Gruppenmitglieder aus, die die Rollen der Mitglieder seiner oder ihrer Familie spielen, der Herkunftsfamilie, der mütterlichen und väterlichen Familie. Die Familie des Entdeckers selbst wird dabei nur indirekt behandelt. Die Theorie geht davon aus, daß die gegenwärtigen Probleme des Entdeckers sowie sein Entwicklungspotential häufig in einem engen Zusammenhang mit seiner Kindheit und seiner Erziehung stehen. Man ist daher oft besonders erfolgreich, wenn man ihm dabei hilft, sich mit dem Frühgelernten und den Erlebnissen seiner Kindheit auseinanderzusetzen, und ihm die Gelegenheit bietet, sich in die Zeit zurückzusetzen, in der er das alles erlebt hat. Dabei geht es nicht darum, alles noch einmal zu erleben, sondern diese Erlebnisse in einem neuen Licht betrachten zu können.

* Die Beschreibung dieser Arbeit findet sich *im* dritten Kapitel des Buches *William Nerin, 1989: Familienrekonstruktion in Aktion*, Paderborn: Junfermann Verlag.

Familientherapie kann unter zwei Aspekten betrachtet werden. Erstens geht es um die Dynamik der gegenwärtigen Familie, das heißt der Therapeut führt Gespräche mit der Mutter, dem Vater und den Kindern der Familie. Der zweite Aspekt bezieht sich auf die Herkunftsfamilie des Klienten. Bei der Familienrekonstruktion, die unter der Leitung eines speziell ausgebildeten Therapeuten durchgeführt wird, wird der zweite Aspekt bearbeitet. In diesem Kapitel möchte ich den Entdecker Joe nennen. Der Leiter fordert Joe auf, sich eine Person auszusuchen, die an diesem Tag seine Rolle spielen soll. Dieses Double ist sozusagen sein Alter ego. Dann sucht er sich seine Mutter und seinen Vater aus; diese drei wichtigsten Personen, Mutter, Vater und Alter ego behalten während der gesamten Rekonstruktion ihre Rollen. Der Leiter entscheidet dann, welche Familie zuerst bearbeitet werden soll, die der Mutter oder die des Vaters. Gehen wir einmal davon aus, daß es in unserem Beispiel die Familie der Mutter ist. Der Leiter fordert Joe auf, sich Leute aus der Gruppe auszusuchen, die die Rollen der Mitglieder der Familie spielen sollen, in der die Mutter aufgewachsen ist.

Es gibt grundsätzlich drei Möglichkeiten, wie man die Rollenspieler mit ihrer Rolle vertraut machen kann. Der Entdecker kann direkt mit einem der Rollenspieler sprechen, er kann zum Beispiel sagen: „Helen (die Großmutter mütterlicherseits), du bist 1860 in Rome im Staate New York geboren, das älteste von 11 Kindern, dein Vater ist ein erfolgreicher Rechtsanwalt und deine Familie war gut versorgt. Mit 18 Jahren hast du Jonathan Breenly kennengelernt und ihn mit 19 geheiratet. Du bist künstlerisch begabt und hast mit deinen Bildern Preise gewonnen. Dein erstes Kind bringst du 1882 im Alter von 22 Jahren auf die Welt. Mit 25 ziehst du mit Mann und Kind nach New York und bleibst den Rest deines Lebens dort. Du wirst sechs Kinder haben und wegen deiner Bilder sehr bekannt sein.“

Sehr gut wirkt auch die zweite Möglichkeit, bei der der Entdecker den Rollenspieler in eine bestimmte Körperhaltung bringt, so als wolle er eine Skulptur von der Person machen, die den Vorstellungen des Entdeckers von dieser Person am nächsten kommt (s. 5.121 ff.; und S. 139 ff.). Häufig fordere ich als Leiter den Entdecker auf: „Joe, ich möchte, daß du Pete (den Rollenspieler) in eine bestimmte Körperhaltung bringst. Stell dir vor, Pete wäre ein Marmorblock und du wärst ein berühmter Bildhauer, der eine Skulptur von ihm machen würde, die ins Museum gestellt werden soll, damit jeder, der sie betrachtet, sagen kann: ‚Aha, das ist also Joes Vater.‘“ Manchmal lasse ich den Entdecker die Skulptur allein machen, manchmal gemeinsam mit seiner Frau oder sogar mit der ganzen Familie.

Während dieses Vorgangs bitte ich den Entdecker, sich jedes Detail, die Neigung des Kopfes, die Stellung der Hand und der Finger, der Beine und die gesamte Körperhaltung, solange zu korrigieren, bis er mit seiner Skulptur zufrieden ist. Dann fordere ich den Rollenspieler auf, diese Haltung beizubehalten und die Gefühle und Gedanken auf sich einwirken zu lassen, die ihm dabei kommen. Ich lasse ihn eine Zeitlang in dieser Haltung stehen, was den übrigen Gruppenmitgliedern meist sehr lange vorkommt, aber er braucht diese Zeit, um alle Gefühle erleben zu können, die diese Haltung in ihm erzeugt.

Für den Entdecker ist es erstaunlich, feststellen zu müssen, wie sehr die Gefühle und Gedanken, über die der Rollenspieler dann berichtet, der Realität entsprechen. Oft sagt ein Entdecker: „Donnerwetter, das trifft genau den Punkt“, oder „Ja, genauso war mein Vater“, oder „Genau das hat meine Mutter gesagt.“

Die Methode hat eine so erstaunliche Wirkung, daß der Entdecker die neuen Bilder und Einsichten, die im weiteren Verlauf des Psychodramas auftauchen, bestätigt und als authentisch ansieht.

Man kann die Rollenspieler auch durch die Aufführung eines Psychodramas mit ihrer Rolle vertraut machen. Ich kann Joe zum Beispiel bitten, die Eltern seines Vater als Skulptur darzustellen und zwar so, wie sie bei ihrer Heirat im Jahre 1885 gewesen sind. Wenn die Rollenspieler diese Position eingenommen haben, lasse ich das erste Kind, das auf die Welt gekommen ist, zwischen den Beinen der Mutter umherkriechen. Ich gebe dem Baby, der Mutter und dem Vater die Anweisung, sich ohne Worte so zu bewegen, wie es ihre Gefühle und Gedanken ihnen eingeben. Wenn sie sich nach der Geburt ihres ersten Kindes in neue Positionen gebracht haben, lasse ich sie wieder etwa eine Minute lang in dieser Haltung bleiben, damit sie die Gefühle und Gedanken, die sie dabei haben, auf sich einwirken lassen können. Anschließend sollen sie einander diese Gefühle und Gedanken mitteilen.

Als nächstes bringe ich das zweite und alle weiteren Kinder in die Familie und wiederhole die Anweisungen. Nach der Geburt jedes einzelnen Kindes werden neue Positionen eingenommen, und bei den Rollenspielern tauchen neue Gefühle und Gedanken auf. Ich wiederhole diesen Prozeß für alle wichtigen Lebensereignisse dieser Familie, wie zum Beispiel Umzüge, Krankheiten, Todesfälle, die Wirtschaftskrise 1930, ein Schulrausschmiß oder Fälle von Alkoholismus. Wenn Joe das alles sieht und hört, bekommt er ein Gefühl dafür, unter welchen Umständen sein Vater auf die Welt gekommen ist, und in welcher Weise diese Umstände seinen Werdegang und sein Selbstwertgefühl beeinflußt haben.

Es gibt verschiedene Varianten des Psychodramas. Man kann zum Beispiel die Geburt des Entdeckers sehr detailliert darstellen - mit Arzt, Schwestern, Wartezimmer und Kreißsaal; die Mutter kann sich mit Worten und/oder Grimassen in die Situation versetzen.

Das sind die Möglichkeiten, mit deren Hilfe die Rollenspieler die Rollen der Familienmitglieder übernehmen können. Die ersten beiden, die direkten Anweisungen an den Rollenspieler und die Skulpturtechnik, haben eine so intensive Wirkung, daß sich die Person in der Regel so gut einleben kann, daß das anschließende Psychodrama dem Entdecker völlig echt und realistisch vorkommt.

Die Arbeit mit den Familien der Mutter und des Vaters dient zwei verschiedenen Zielen. Erstens sollen Mutter und Vater des Entdeckers sich mit ihrer Rolle so vertraut machen können, daß sie die Familie des Entdeckers echt und wirklichkeitsgetreu spielen können.

Zweitens soll der Entdecker in der Tiefe seiner Seele erleben können, warum seine Mutter und sein Vater so geworden sind, wie sie sind. Ich habe bewußt die Formulierung „in der Tiefe der Seele“ gewählt. Der Entdecker gewinnt dabei mehr als nur intellektuelle Einsichten - das ist jedenfalls zu hoffen. Joe wird mit Hilfe der Skulpturtechnik von dem Geschehen auf allen Ebenen - intellektuell, emotional und körperlich - berührt. Die Erkenntnisse dieses Tages versetzen Joe in die Lage, seine Eltern als menschliche Wesen zu sehen und nicht mehr nur als Elternfiguren. Wenn das Ziel erreicht ist, kann Joe sich voll zu diesen beiden Personen bekennen; sie sind dann ein Teil von ihm, und er ist dann mit samt seinen Wurzeln lebendig. Das ist ungemein wichtig, denn wir errichten oft zwischen uns und dem Verhalten unserer *Eltern* eine Mauer, die uns schützen soll. Diese Mauer kann aus Zorn bestehen, aus Verleugnung oder einem Sichzurückziehen, oder es kann eine Mauer der Unterwerfung sein. Es ist das Verhalten, das Leute in ihrer Rolle als Eltern an den Tag legen, das uns Kummer bereiten kann. Wir müssen dieses „Elternverhalten“ transzendieren, um hinter der Elternrolle den eigentlichen Menschen entdecken zu können.

Man darf dabei jedoch nicht vergessen, daß es zwar eins der wichtigsten Ziele der Familienrekonstruktion ist, uns so weit zu bringen, daß wir unsere Wurzeln bedingungslos akzeptieren, daß man aber manchmal auch Zwischenziele erreichen kann. Ein solches Zwischenziel besteht zum Beispiel darin, daß der Entdecker seinen Zorn und die Mauern, seinen Kummer und seine Traurigkeit entdeckt, die jahrelang vergraben gewesen sind. Wenn diese Mauern sichtbar werden, braucht der Entdecker Zeit, um mit dem neuentdeckten Zorn und anderen Barrieren fertigzuwerden, die zusätzlich auftauchen können. Es kann also sein, daß sich der Entdecker am Endes des Tages der Rekonstruktion von seiner Mutter und seinem Vater distanzieren muß. Aber nachdem die Barriere des Zorns aufgedeckt worden ist, kann der Entdecker in Zukunft daran arbeiten. Dieses Zwischenziel, das aus der Aufdeckung des bis dahin Verborgenen besteht, wird es dem Entdecker nach einer gewissen Zeit möglich machen, seine oder ihre Wurzeln zu akzeptieren.

Bei der Skulpturtechnik und den Szenen des Psychodramas erkennt der Entdecker Dinge, zu denen er vorher keinen Zugang gehabt hat. Weiße Flecke werden ausgefüllt, und er versteht nun, warum seine Eltern so sind, wie sie sind. Joe erlebt, wie stark oder schwach das Selbstwertgefühl seiner Eltern gewesen ist und wovor sie Angst haben. Entweder kann er seine Eltern jetzt besser verstehen und hat Mitgefühl mit ihnen oder er muß sich - wie erwähnt - eine Zeitlang von ihnen distanzieren.

Nach der Familie der Mutter und der Familie des Vaters kommt Joes eigene Herkunftsfamilie an die Reihe. Ich möchte an dieser Stelle auf zwei sehr wichtige Erkenntnisse hinweisen, mit denen ich im Laufe der Jahre bei Familienrekonstruktionen konfrontiert worden bin.

Erstens: Es ist *wichtiger*, die Familie der Mutter und des Vaters zu rekonstruieren als die Herkunftsfamilie. Viele Entdecker wollen die Familie der Mutter und des Vaters überschlagen und sich gleich an ihre Herkunftsfamilie begeben, weil sie das Gefühl haben, daß dort das Problem liegt. In gewisser Weise haben sie damit recht, denn in dieser Familie haben sie die dysfunktionalen Verhaltensmuster erworben, unter denen sie in ihrem gegenwärtigen Leben immer noch leiden. Paradoxiertweise kommt es aber eher zu einer Befreiung von diesen dysfunktionalen Mustern, wenn man die Familien der Mutter und des Vaters analysiert als durch eine Bearbeitung der eigenen Herkunftsfamilie.

Die Gründe dafür liegen sehr tief. Eindrücke und Lerninhalte, mit denen man in der frühen Kindheit konfrontiert wird, haben eine so intensive Wirkung, weil das Kind sehr verletzlich ist und seine Eltern als Götter betrachtet. Wenn der Entdecker sehen kann, wie die eigene Mutter und der eigene Vater in ihren Familien großgeworden sind, wird ihm klar, daß diese beiden „Götter“ tatsächlich auch nur Menschen sind. Wenn der Entdecker sieht, daß sein Vater auch einmal ein kleines Kind war, das die gleiche Reise hinter sich hat wie jedes andere Kind, dann bekommt er tief in seiner Seele und in seinem Unbewußten die Bestätigung: Ja, er ist genau so ein Mensch wie ich. Dann ist der Bann gebrochen, der Vater ist dann kein „Gott“ mehr. Ich werde später noch einmal auf dieses Problem zurückkommen.

Es gibt aber noch einen zweiten Grund, warum die Bearbeitung der Familien der Mutter und des Vaters wichtiger ist als die der Herkunftsfamilie: Der Entdecker verfügt im Hinblick auf seine Herkunftsfamilie bereits über gewisse Informationen, auch wenn er sie bisher noch nicht richtig verstanden und in unreifer Weise interpretiert hat. Er hat in dieser Familie gelebt und Mutter und Vater nur als die Erwachsenen erlebt, die sie nach seiner Geburt und später waren. Er hat seine Eltern nie als kleine Kinder, als Heranwachsende und junge Erwachsene gekannt, das heißt, er hat nie die Entwicklung der Sexualität seiner Eltern erlebt und sie nie als verletzliche Kinder gekannt. Wenn man dem Entdecker Gelegenheit gibt, diesen Teil seiner Eltern kennenzulernen, gewinnt er neue Informationen.

Wenn Zeit und Kraft ausreichen, wird anschließend Joes Herkunftsfamilie bearbeitet. Er erlebt, wie sich seine Mutter und sein Vater kennenlernen. Er sieht die Ereignisse, die zu ihrer Verlobung und zu ihrer Heirat führen. Er erlebt ihre Schüchternheit, ihr Draufgängertum, ihr Selbstvertrauen, ihre Sexualität, ihre Ängste, ihren Spaß, und er erlebt, wie sie miteinander geflirtet haben. Joe wird Zeuge ihrer Ehe, der Geburt seiner Geschwister und seiner eigenen Geburt. Er erlebt die Gefühle eines jeden Familienmitglieds. Er erlebt sie stark und schwach, und erkennt, in welchem Zusammenhang ihre Stärken und Schwächen zu sehen sind.

Während der ganzen Zeit, in der diese drei Familien dargestellt werden, kommt es immer wieder vor, daß Joe tief bewegt ist. Man kann ihn in solchen Augenblicken auffordern, engeren Kontakt mit dem betroffenen Familienmitglied aufzunehmen. Wenn Joe zum Beispiel Tränen in den Augen hat, als seine Schwester stirbt, wird er aufgefordert, zu ihr zu gehen und ihr seine Gefühle und Gedanken mitzuteilen. Unter Umständen wird bei solchen Anlässen eine bis zu diesem Zeitpunkt nicht verarbeitete Trauer aufgearbeitet.

In einer bestimmten Szene wird Joe nach und nach von Zorn auf seine Mutter übermannt und aufgefordert, diesem Gefühl ihr gegenüber Ausdruck zu verleihen, was er dann womöglich zum erstenmal tut. Wenn Joe Schwierigkeiten hat, Spaß zu haben, obwohl er sieht, wie sein Bruder in einer bestimmten Szene herumalbert, wird er aufgefordert, mit seinem Bruder die Rollen zu tauschen und die Szene fortzusetzen. Wenn Joe dabei Spaß hat, verletzt er womöglich eine Familienregel, die besagt, daß „man immer verantwortungsbewußt sein muß“. Wenn er also eine solche Szene spielt, beginnt er, sich zu befreien.

Wenn Joe durch eine Szene nicht ergriffen wird, in der normalerweise Gefühle ausgelöst werden, kann man ihn bitten, an dieser bestimmten Szene teilzunehmen, um so seine Gefühle zu stimulieren. Wenn ihm das zu bedrohlich erscheint, kann man sein Alter ego einsetzen, so daß Joe dessen Reaktionen beobachten und auf diese Weise die Barriere durchbrechen kann, die in ihm schon seit Jahren bestanden hat.

So wird während der gesamten Familienrekonstruktion jede Gelegenheit wahrgenommen, die dem Entdecker die Chance bietet, neue Erfahrungen zu machen, neue Erkenntnisse zu gewinnen und neue Gefühle und Verhaltensweisen zu erleben. Auf diese Weise können dysfunktionale Regeln gebrochen, falsche Bedeutungen erkannt, unterdrückte Gefühle freigesetzt, Ängste überwunden und bestimmte Verhaltensweisen besser verstanden werden, so daß verhärtete Gefühle aufgeweicht und unerledigte Dinge erledigt werden können. Zorn, Haß, Bitterkeit kann sich in Verständnis, Mitgefühl und Vergebung verwandeln; trennende Mauern können eingerissen werden und Zärtlichkeit und Nähe Platz machen.

Dieses tiefgreifende Erlebnis ist möglich, weil lebendige Menschen, die ihre Rolle glaubhaft spielen und Szenen darstellen, die sich in der Familie zugetragen haben, die Augen, Ohren, die Haut, das Gedächtnis, die Gefühle, den Geist und die Fantasie des Entdeckers in einer Weise anregen, wie es mit Hilfe des gesprochenen Wortes allein niemals möglich wäre. Deshalb kann der Entdecker bei der Familienrekonstruktion tief in seiner Seele aufgerührt werden und dadurch strukturelle Veränderungen auf der emotionalen Ebene erleben.

Zu einer wirksamen Rekonstruktion gehören verschiedene Elemente: Der Entdecker muß erstens reif sein für diesen Prozeß; das heißt, er muß eine starke Motivation haben, sich zu öffnen und zu verändern, und er muß an einem bestimmten Punkt in seinem Leben angelangt sein, um den nächsten Entwicklungsschritt tun zu können. Zweitens besteht die Gruppe aus Leuten, die dem Entdecker aufrichtig zugetan sind, so daß der Raum mit positiver Energie erfüllt ist, denn Entwicklung kann nur in einem liebevollen Klima stattfinden. Und drittens ist der Leiter nicht nur liebevoll, sondern auch kompetent: Er begleitet den Rekonstruktionsprozeß, steht in enger, kommunikativer Verbindung mit dem Entdecker und fordert ihn ständig dazu auf, Entscheidungen für sein neues Leben zu treffen. All das spürt der Entdecker und hat deshalb das Gefühl, sich dem Leiter und der Gruppe vorbehaltlos anvertrauen zu können.

Wenn alle diese Bedingungen erfüllt sind, kann alles, was im Bereich des Möglichen liegt, an diesem Tag erreicht werden. Eine totale Entwicklung ist unmöglich, aber der Entdecker wird den Schritt tun, der seiner Entwicklungsstufe entspricht.

Welche Ziele hat die Familienrekonstruktion? Eine detaillierte Darstellung dieser Ziele würde den Rahmen dieses Aufsatzes sprengen*. Die oben geschilderte Familienrekonstruktion und die dahinterliegende Theorie liefern einige Hinweise darauf, wie sich diese Ziele bei einer erfolgreichen Familienrekonstruktion erreichen lassen. Ich möchte mich hier darauf beschränken, zwei Gruppen von Zielen aufzulisten. Die erste bezieht sich auf die eigentliche Familienrekonstruktion, die zweite definiert die operativen Ziele des Leiters.

Ziele der Familienrekonstruktion

1. Es sollen neue Einsichten und Vorstellungen im Hinblick auf die Familie der Mutter und des Vaters gewonnen werden, so daß der Entdecker den Mitgliedern der Familie *und folglich auch sich selbst* andere Gefühle entgebringen kann.
2. Der Entdecker soll in die Lage versetzt werden zu erkennen, daß Mutter und Vater auch nur Menschen sind wie er selbst, und sie nicht mehr als Rollenträger, als Eltern, Großeltern usw. sehen. Dadurch, daß man seinen Eltern von Mensch zu Mensch und auf der gleichen Ebene gegenübertritt, kann man die starken Bindungen an bestimmte Regeln durchbrechen, die von ihnen in gottgleicher Weise aufgestellt wurden. Bedeutungen, die Art, wie man miteinander umgeht und mit dem Leben fertig wird — all das, was man von diesen allmächtigen Eltern als Kind gelernt hat, verblaßt dann.
3. Unerledigtes soll abgeschlossen werden: Verdrängte Gefühle und Bedeutungen, zum Beispiel die Trauer über einen Verlust, die Entdeckung einer verborgenen Wut, die Konfrontation mit den Schmerzen der Kindheit, all das kann akzeptiert werden und muß nicht verleugnet werden.

*Siehe *Nerin, W.F. (1989): Familienrekonstruktion in Aktion*. Paderborn: Junfermann Verlag

4. Der Entdecker soll erkennen können, ob er das tiefverwurzelte, alles durchdringende, verborgene Bedürfnis hat, die Eltern zu verändern (sie zum Beispiel dahin zu bringen, daß sie ihn akzeptieren.) Wenn das der Fall ist, kann man ihm helfen, indem man ihm klarmacht, daß er sich selbst ändern muß, nicht die Eltern. Dadurch gelangt er zu der Erkenntnis, daß er eigentlich das Bedürfnis hat, von sich selbst akzeptiert zu werden, statt von anderen Menschen. Es ist zwar normal, wenn man von seinen Eltern akzeptiert werden möchte. Es ist aber andererseits nicht günstig für die Entwicklung des Selbstwertgefühls, wenn man selbst als Erwachsener immer noch in existenzieller Weise davon abhängig ist.
5. Der Entdecker soll in die Lage versetzt werden, seine Bindung an die Wurzeln seiner Familie auf eine *neue, erwachsene und humane* Weise zu finden. Er begegnet seinen Familienmitgliedern jetzt mit Verständnis, Empathie und Mitgefühl und betrachtet sie als individuelle menschliche Wesen. Wenn eine solche „Wiedervereinigung“ stattgefunden hat, kann der Entdecker sich freudig zu seiner Herkunft bekennen, denn dann vervollständigt er sich selbst. Wenn man sich zu den eigenen Wurzeln bekennt und sie nicht mehr verleugnet, wächst das *Selbstwertgefühl* und das ist das *wichtigste und übergreifende Ziel einer Familienrekonstruktion* und setzt eine dramatische Veränderung der eigenen Identität voraus.

Ziele des Leiters

Ich möchte Ihnen jetzt einige der Ziele des Leiters einer Familienrekonstruktion nennen. Manche von ihnen sind mit denen der Rekonstruktion selbst identisch.

1. Der Leiter sollte seine ganze Fantasie und seine schöpferische Kraft einsetzen, um den Entdecker in die Lage zu versetzen, eine wirklich *menschliche* Beziehung zu seinen anderen Familienmitgliedern aufzunehmen. Abgesehen von der Skulpturtechnik und dem Psychodrama werden zu diesem Zweck noch weitere Methoden eingesetzt. Der Leiter kann den Entdecker zum Beispiel direkt mit einem Familienmitglied sprechen lassen; er kann ihn die Skulptur eines Familienmitglieds selbst darstellen lassen; er kann die Fantasie und Vorstellungskraft des Entdecker dadurch anregen, daß er wie ein Familienmitglied, zum Beispiel wie die Mutter oder wie der Großvater spricht, er kann dem Entdecker die Möglichkeit geben, Familienmitglieder direkt zu berühren; er kann ihn an bestimmten dramatischen Szenen teilnehmen lassen, damit er diese Situationen auf eine neue Weise erlebt; er kann ihn zum Beispiel gegen das Alter ego austauschen, damit er die Feinheiten einer solchen Transaktion und der damit verbundenen Dynamik erkennen kann, was ihm als junger Mensch nicht möglich gewesen war. Dieses neue Verständnis hilft dem Entdecker, seine Familienmitglieder auf eine neue Weise wahrzunehmen und zu erleben, was für ihn einen großen Gewinn darstellt.
2. Der Leiter muß fehlende Teile ergänzen, er muß zum Beispiel Szenen konstruieren, bei denen alle Beteiligten lachen und Spaß haben, auch wenn der Entdecker sich selbst nicht vorstellen kann, daß so etwas in seiner Familie jemals vorgekommen ist. Er kann ihm dabei helfen, gewisse Beschränkungen eines Elternteils zu erkennen, den er für einen Engel hält, und einige Stärken eines Elternteils, der für ihn der Teufel ist. Und er kann für einen Entdecker, der ein Adoptivkind ist, die biologischen Eltern rekonstruieren.
3. Er soll Gefühle des Entdeckers fördern und würdigen.
4. Er soll dem Entdecker Kraft geben. Das kann auf viele verschiedene Arten geschehen, von der Würdigung dessen, was der Entdecker an diesem Tag erreichen möchte, bis zu der Tatsache, daß er dem Entdecker Gelegenheit gibt, seine Gefühle im Verlauf der Rekonstruktion auszudrücken. Der Entdecker bezieht seine Kraft natürlich aus dem gesamten Prozeß, in dessen Verlauf er mit einem neuen Verständnis und neuen Gefühlen konfrontiert wird, und sich auf eine neue Weise auf seine Wurzeln besinnen kann.

Nach diesem kurzen Abriß der Familienrekonstruktion und ihrer Regeln möchte ich mich jetzt den ihr zugrundeliegenden Prinzipien zuwenden, indem ich Ihnen eine wahre Geschichte erzähle, in der nur die Namen geändert sind, um die Identität der Beteiligten zu schützen.

In einer Familie wurde ein kleines Mädchen geboren. Es entdeckte sehr bald, daß es einen Vater, eine Mutter und einen Bruder hatte. Alles lief gut für das kleine Mädchen, alle seine Bedürfnisse wurden befriedigt. Wenn es Hunger hatte, wurde es gefüttert, wenn es schmutzig war, wurde es sauber gemacht. Vor allem aber lag es die meiste Zeit an der Brust der Mutter und spürte die Wärme und ihre Liebe. Bald entdeckte das kleine Mädchen, daß es auch einen Namen hatte. Es hieß Elisabeth. Schon von seinen ersten Tagen an hörte Elisabeth die Menschen in ihrer Umgebung lachen und auch sonst noch viele andere angenehme Geräusche. Sie spürte tief in ihrer Seele, daß alles in Ordnung war. Später lernte sie die Sprache, mit der sie ihr Befinden ausdrücken konnte - sie fühlte sich geliebt und erwünscht. Auf eine geheimnisvolle Weise wußte sie, daß sie etwas Besonderes war.

Zu diesen ersten Eindrücken gesellten sich später andere. Als Elisabeth etwa anderthalb Jahre alt war, wurde ihr Vater infolge der Weltwirtschaftskrise Anfang der 30er Jahre arbeitslos. Er war erst verzweifelt, verlor dann jede Lebenslust und wurde schließlich von seiner Frau Diane als Faulenzer beschimpft. Frank und Diane stritten sich unablässig. Die angenehmen Geräusche aus Elisabeths früher Kindheit hatten sich verwandelt und waren laut, häßlich und furchterregend geworden. Es hörte sich an, als sei Elisabeths Welt aus den Fugen geraten und das kleine Mädchen bekam Angst.

Diane fand einen Job als Näherin, während Frank von einer Stelle zur nächsten wechselte und seine Familie nicht so versorgen konnte, „wie es sich gehört hätte“ - so etwas hörte Elisabeth ihre Mutter ständig sagen. Dem dreijährigen Kind war klar, daß die Mutter recht und der Vater unrecht hatte. Mutter mußte leiden, und Vater war schuld daran. Abgesehen davon war der Vater meistens weg und spielte nie mit Elisabeth.

Inzwischen begann Elisabeths älterer Bruder Dennis, Schwierigkeiten zu machen. Zwei Jahre nach ihrer Geburt wurde er eifersüchtig, weil sie im Vergleich zu ihm ein so angenehmes Kind war. Dennis kam zu der Überzeugung, daß mit ihm etwas nicht stimmte. Da er ein außerordentlich sensibles Kind war, fühlte er sich durch die ständigen Streitereien und Schuldzuweisungen der Eltern sehr verletzt. Er versuchte, das Ganze zu verstehen, und kam zu dem Schluß, daß er schuld sei, daß alles in der Familie schief lief. Da er der Erstgeborene war, fühlte er sich für alles verantwortlich. Als Dennis dann eines Tages seine Mutter sagen hörte: „Wovon sollen wir denn dann die Kinder ernähren?“ kam er zu dem Schluß, daß es der Familie besser ginge und sie nicht mehr so arm wäre, wenn es ihn nicht gäbe. Als das Leid der Familie immer größer wurde, begann Dennis' Seele gequält aufzuschreien - das Leid und der Streit sollten endlich aufhören. Sein Protest sah so aus, daß er sich mit der Zeit immer schlechter benahm. Er bekam Schwierigkeiten in der Schule, fing schon als Teenager an zu trinken, prügelte sich und landete im Gefängnis.

Aus all dem schloß Elisabeth, daß sie ihre Mutter glücklich machen müsse, da Frank und Dennis dazu offensichtlich nicht in der Lage waren. Also mußte sie absolut brav und gehorsam sein. Und je gehorsamer Elisabeth wurde, um so eifersüchtiger und verletzt wurde Dennis und drückte das durch sein schlechtes Benehmen aus. Diane schlug die Hände über dem Kopf zusammen und rückte näher an ihre brave Tochter Elisabeth heran, um bei ihr Glück und Frieden zu finden. Diane erlangte außerdem durch ihre Arbeit eine größere Selbständigkeit.

Da Elisabeth ihrer Mutter so nah war, spürte sie auch, daß sie Angst hatte, es nicht mehr schaffen zu können, da es „mit Frank bergab ging“. Elisabeth wurde wie ihre Mutter. Sie hatte Angst, mit dem Leben nicht fertigzuwerden, und bekämpfte diese Angst, indem sie sich von anderen genauso unabhängig machte wie Diane. Die kleine Elisabeth lernte so eine ziemlich komplizierte Art des Lebens. Sie muß anderen zu Gefallen sein, um sie glücklich zu machen, andererseits aber unabhängig sein, um überleben zu können. Sie lernte außerdem, andere zu benutzen, um glücklich zu sein, da sie selbst von Diane in unangemessener Weise zu diesem Zweck mißbraucht wurde. All das machte Elisabeths Leben immer komplizierter und qualvoller.

Nach ihrem Examen auf der High School fanden sowohl Elisabeth als auch Dennis Gründe, das Elternhaus möglichst bald zu verlassen.

Elisabeth war inzwischen 39, nicht verheiratet, eine angesehene, feministisch orientierte Anwältin in Chicago, intelligent, attraktiv und sehr selbständig. Da sie ausgesprochen charmant, enorm tüchtig und unabhängig und gleichzeitig unnahbar war, wurde sie von vielen entsprechend attraktiven, intelligenten Männern umworben. Sie hatte mit allen ihren Spaß, fand aber nie die große Liebe ihres Lebens.

Mit vierzig Jahren begegnete sie einer liebevollen Therapeutin, die sie sehr beeindruckte und ihr den Vorschlag machte, an einer Familienrekonstruktion teilzunehmen. Sie willigte ein und rekonstruierte ihre eigene Familie. Vierzehn Monate später heiratete sie einen ganz fantastischen Mann.

Und nun ein paar Worte zu den Prinzipien und zur Dynamik dieser Familienrekonstruktion:

Im Hinblick auf ihr körperliches und seelisches Überleben war Elisabeth nach ihrer Geburt vollständig von ihren Eltern abhängig. Ihre Erbanlagen enthielten keinerlei Informationen, wie man mit anderen Menschen umgeht, welche Bedeutung bestimmte Ereignisse im Leben haben, was man für eine Person ist, nach welchen Regeln man leben muß und wie man mit Bedrohungen fertig wird - sie war in diesem Sinne ein unbeschriebenes Blatt, eine Tabula rasa.

Die Geschichte beweist, daß Elisabeth gelernt hat, mit anderen Menschen zurechtzukommen, indem sie sich nach ihren Wünschen richtete. Sie lernte außerdem, daß man überleben kann, wenn man selbständig und erfolgreich ist. Sie hat darüber hinaus in ihrer Kindheit gelernt, daß man sich auf Männer nicht verlassen kann — die Angst der Mutter hat ihr gezeigt, daß man Männern nicht trauen kann. Aus der Art, wie man sich ihr gegenüber verhielt, schloß Elisabeth, was für eine Person sie war. In unserer Geschichte hatte sie zunächst gelernt, daß sie etwas ganz Besonderes war und von ihren Eltern sehr geliebt wurde. Sie war ein wertvoller Mensch. Später lernte sie dann, daß sie dazu da war, andere Menschen glücklich zu machen, deshalb bemühte sie sich um ihre Mutter. Zuerst hatte Elisabeth ihre Eltern als Götter betrachtet, die allmächtig, allwissend und vollkommen waren. Später blieb als einziger „Gott“ nur noch ihre Mutter übrig. Alles, was Elisabeth von ihren Eltern, vor allem aber von ihrer Mutter lernte, hatte das Gewicht göttlicher Autorität, diese Lehren waren mit Blut auf Elisabeths Tabula rasa geschrieben. Sie hatte vor allem eins gelernt: Sie durfte auf keinen Fall das Mißfallen ihrer Eltern erregen, denn dadurch würde ihr Überleben in Frage gestellt werden. Wenn beide Eltern wütend auf sie wären, könnten sie sie aussetzen (ein weiterer Schluß einer unreifen, kindlichen Seele).

Man darf dabei nicht vergessen, daß Elisabeth noch ein kleines Mädchen ist, dessen Verstand sich noch nicht voll entwickelt hat. Sie hat daher die Neigung, alles in simplen Schwarz-weiß-Kategorien zu sehen und kommt aus diesem Grund zu seltsam unrealistischen Schlüssen. So glaubte sie zum Beispiel, daß es ihre Aufgabe sei, ihre Mutter glücklich zu machen, und daß ihr Vater ein schlechter Mensch sei. Dennis dagegen gelangte zu der Überzeugung, daß er kein so guter Mensch sei wie seine Schwester. Er glaubte, an allen Familienproblemen schuld zu sein. Obwohl Elisabeth in Wirklichkeit in großer Geborgenheit und Sicherheit lebte, hatte sie doch Angst um ihr Überleben.

Dazu kommt noch ein dritter Faktor: Menschliche Wahrnehmungen sind immer mit starken Gefühlen behaftet. Elisabeth spürte die Wärme und Nähe der Liebe, die Lebensangst, die Schuldgefühle, wenn sie ungehorsam war, den Schmerz und die Angst, wenn sie den eigenen Vater verteuflte, die Verwirrung bei dem Versuch, anderen immer Freude zu machen und gleichzeitig autonom zu sein, die Scham, wenn sie andere Menschen ausnützte.

So ist das mit allen Menschen. Jedes heranwachsende Kind lernt, die Dinge in einer bestimmten Weise zu sehen und ihnen bestimmte Bedeutungen beizumessen. Bei jedem Menschen bilden sich um die Wahrnehmungen herum bestimmte Gefühle. Man muß vor allem lernen, (1) wie man sich anderen Menschen gegenüber verhält und wie diese Menschen sich einem selbst gegenüber verhalten, (2) wozu man auf der Welt ist und was das Leben für einen Sinn hat, (3) nach welchen Regeln man sich richten soll und (4) wie man mit Bedrohungen fertig wird. Diese mit Gefühlen behafteten Erkenntnisse prägen sich tief in die Persönlichkeit des heranwachsenden Kindes ein.

Der größte Teil dieser Lerninhalte hat funktionalen Charakter, das heißt, er dient der Entwicklung, andere dagegen nicht. Viele sind in einer bestimmten Lebensphase angemessen, in einer anderen wiederum nicht.

Diese riesige Menge an Lebenserfahrungen wird von Elisabeth aufgenommen und in ihre Persönlichkeit integriert. Sie können sich auf vielerlei Weisen miteinander kombinieren, die jedoch immer wieder auf zwei fundamentale Prägungen hinauslaufen: Was bin ich für eine Person und was bin ich wert. Selbstwertgefühl und eigene Identität setzen sich aus diesen beiden Prägungen zusammen.

Da solche problematischen Wahrnehmungen und Schlußfolgerungen von einem unreifen Verstand gemacht werden, können sie häufig verzerrt und daher ungenau sein. Da das früh Gelernte oft dysfunktional ist und sich tief in die Persönlichkeit einprägt, bedarf es einer intensiven Erfahrung, um es in funktionale Lerninhalte umzuwandeln. Hier leistet die Familienrekonstruktion gute Dienste.

Der Entdecker ist ein Erwachsener und daher in der Lage, die verschiedenen Sachverhalte anders einzuordnen: die fehlenden Fakten, die komplizierten, subtilen psychischen Eigenschaften der Eltern und Geschwister und die Wirklichkeit, in der sie leben, die dynamischen Zusammenhänge und die verschiedenen bedeutsamen Ereignisse aus der Kindheit des Betroffenen. Wenn sich dem Erwachsenen eine Gelegenheit bietet, diese frühen Augenblicke seines Lebens in der Geborgenheit einer Familienrekonstruktion wiederzuerleben, kann er sich auf eine neue Weise mit ihnen auseinandersetzen. Der *Erwachsene* kann diese frühen Lebenserfahrungen besser verstehen. Und wenn Mutter, Vater, Brüder, Schwestern und die eigene Person anders wahrgenommen werden, ändern sich gleichzeitig auch die damit verbundenen Gefühle. Und mit den Wahrnehmungen und Gefühlen verändern sich dann auch die Prägungen, die sich auf den Umgang mit anderen Menschen, auf Bedeutungen, Regeln und Überlebensmechanismen beziehen, und gleichzeitig auch die Identität der Person und ihr Selbstwertgefühl.

Nehmen Sie zum Beispiel Elisabeths Geschichte. Sie nahm im Alter von vierzig Jahren an einer Familienrekonstruktion teil, um zu erfahren, daß ihr Vater Frank Diane geheiratet hatte und sich darüber im klaren war, daß er für den Unterhalt der Familie verantwortlich war. Seine Identität und sein ganzes Selbstwertgefühl hingen davon ab, daß er ein Mann war, der für seine Familie sorgen konnte. Im Laufe der Familienrekonstruktion erkannte Elisabeth zum erstenmal, welche enorme Wirkung der frühe Tod von Franks Vater auf ihn gehabt hatte. Frank hatte schon als Teenager gearbeitet und die Familie versorgt und war dafür mit Liebe und Anerkennung belohnt worden - so wie sein Vater, als er noch lebte.

Elisabeth konnte zum erstenmal ermessen, was für ein vernichtender Schlag es für Franks Selbstwertgefühl gewesen sein mußte, als er in der Weltwirtschaftskrise der 30er Jahre nicht mehr in der Lage war, seine Familie zu ernähren. Viele waren durch diese Krise in den Selbstmord getrieben worden, und auch Frank war völlig verzweifelt und niedergeschlagen gewesen.

Im Verlauf der Familienrekonstruktion erkannte Elisabeth, daß ihre Mutter aus einer völlig verarmten Familie kam, in der jeder ständig unter Existenzängsten gelitten hatte. Als Frank dann seinen Job verlor, geriet Diane in Panik. Sie gab Frank die Schuld, was ihn noch niedergeschlagener werden ließ. Elisabeth begriff zum erstenmal, daß die enorme Unsicherheit ihrer Mutter der Grund dafür war, daß sie ihrem Mann derartig zugesetzt hatte. Elisabeth hatte plötzlich Verständnis und Mitleid mit Frank und Diane. Ihre Verletztheit und ihr Zorn verwandelten sich in Traurigkeit und Mitgefühl mit Frank, sie konnte ihm jetzt verzeihen. Da alles lebendig vor ihren Augen und Ohren dargestellt wurde, wurde ihr zutiefst bewußt, wie schrecklich die Wirtschaftskrise gewesen war, und daß der familiäre Hintergrund ihre Eltern dazu gezwungen hatte, sich so zu verhalten, wie sie sich verhalten hatten. Unter den gegebenen Umständen hatten sie es so gut gemacht, wie sie konnten. Sie hatten sich Mühe gegeben, hatten den Wunsch gehabt zu überleben und mit sich im Reinen zu sein.

Im Laufe der Familienrekonstruktion wurde Elisabeth aufgefordert, die Rolle ihres kindlichen Alter ego zu übernehmen. Sie sollte sich in einer bestimmten Situation mit ihrer Mutter auseinandersetzen, in der sie in den Konflikt geriet, ihr einerseits gehorchen zu wollen, ohne andererseits ihre Unabhängigkeit aufgeben zu müssen. Zum erstenmal setzte Elisabeth ihren Zorn und ihre Frustration ein und konfrontierte Diane mit diesem Widerspruch. Diane zog sich zurück, erkannte, was sie da tat und übermittelte ihr statt dessen eine eindeutige Botschaft. Die Konfrontation führte zu einem guten Ergebnis. Es hört sich einfach an, aber Elisabeth erlebte zum erstenmal, daß es einen Ausweg aus einem solchen Dilemma gab. Sie konnte ihren Zorn als Kraft im Dienste ihres Überlebens einsetzen.

Wenn wir das erkennen, können wir auch verstehen, warum Elisabeth unbewußt Angst vor der Ehe gehabt hatte. Sie hatte gelernt, daß sie wichtige Bezugspersonen glücklich machen und gleichzeitig unabhängig sein konnte. Außerdem hatte sie gelernt, einem Mann nicht zuzutrauen, daß er eine Familie ernähren kann. Das Ganze konnte nur zu Streßsituationen und in eine Sackgasse führen.

Nach der Familienrekonstruktion, in deren Verlauf sie einen Ausweg aus dem Dilemma gefunden hatte, fühlte sie sich sicher genug, um eine intensive Bindung eingehen zu können. Die alten Mechanismen waren überflüssig geworden. Es ging nicht mehr um ihr nacktes Überleben, wenn ihrem neuen Liebhaber einmal etwas an ihr nicht paßte.

Die enorme Wirkung dieser Familienrekonstruktion versetzte Elisabeth in die Lage, die alte Dynamik so zu verwandeln, daß sie sie jetzt als Erwachsene nutzen konnte.

Die Kraft der Familienrekonstruktion beruht auf der Tatsache, daß der Entdecker in die Lage versetzt wird, seine Kindheitserlebnisse auf eine neue Weise noch einmal zu erleben, so als wäre er tatsächlich mit seinen richtigen Eltern und den anderen Familienmitgliedern konfrontiert. Wenn alle Bedingungen, die ich erwähnt habe, erfüllt werden, kommt es zu einer Bewußtseinsveränderung.

Ich bin mit der Zeit allerdings zur Überzeugung gelangt, daß an diesem Prozeß noch eine stärkere Dynamik beteiligt ist. Der Prozeß beschert dem Entdecker entweder noch am gleichen Tag oder später die Erkenntnis, daß auch seine Eltern nur Menschen sind, die er dann akzeptieren kann. Wenn sich diese Wandlung in der Person des Entdeckers vollzogen hat, kann er sich aus vollem Herzen zu seinen Wurzeln bekennen und wird so zu einem vollständigen Menschen, der über neue Kräfte, ein neues Selbstbewußtsein und Selbstwertgefühl verfügt.

Das ist jedenfalls meine Erfahrung und ich glaube, daß das auch der Grund ist, warum ich bedeutend lieber Familienrekonstruktionen mache, als mich mit jemanden in ein Zimmer zu setzen und mit ihm *über* sein Leben zu reden. Familienrekonstruktion betrifft die Person in ihrer seelischen Gesamtheit.

Ich möchte dem Leser zum Schluß gestehen, daß es mir - so wie auch in diesem Aufsatz - nie gelungen ist, in Worten zu beschreiben, was ich wirklich bei der Familienrekonstruktion erlebe. Wenn man nicht selbst dabei war, kann man kaum glauben, daß der Entdecker die Rollenspieler wirklich als Mutter, Vater oder als ein anderes Mitglied der Familie erlebt. Ich hoffe, daß dieser Aufsatz Ihnen genügend Anregungen gegeben hat und ihre Neugier weckt, daß sie selbst einmal eine solche Familienrekonstruktion erleben möchten.

Aus dem Amerikanischen von Dr. Bringfried Schröder.